Super Salmon

Makes: 24 or 48 servings

	24 Servings		48 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Mango, picado (opcional)		2		4
Melocotones, frescos o enlatados, picados		2 tza		4 tza
Cebolla morada, en cubitos		1/4 tza		1/2 tza
Perejil		1/2 tza		1 tza
Frijoles negros		1 tza		2 tza
Jugo de limón verde		1/4 tza		1/2 tza
Salmón (o pescado blanco) en filetes	3 lb		6 lb	
Sal		1/2 cdta		1 cdta

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**133**	
Total Fat	5 g	
Protein	14 g	
Carbohydrates	8 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	77 mg	

Directions

1. En un tazón mediano, mezcle los primeros seis ingredientes.
2. Lave el pescado, séquelo con papel toalla. Sazónelo con sal y pimienta.
3. Precaliente el horno a 350 grados F.
4. Forre una bandeja de hornear con papel aluminio. Rocíela con aceite antiadherente en aerosol.
5. Coloque sobre la bandeja los filetes de pescado con el lado de la piel hacia abajo.
6. Cocine alrededor de 15-20 minutos, hasta que el pescado se desmenuce con el tenedor.
7. Coloque el pescado sobre un plato, sirva la salsa encima.

Notes

Sugerencias para servir:
Esta salsa le da un sabor tropical al salmón. Puede usar esta salsa como un aperitivo con trocitos de pita o encima de pollo o cualquier otro tipo de pescado.